

# 女性クラス 赤ちゃん連れOK バランスボールエクササイズ

赤ちゃん連れママ 産後の運動  
産休中ママの体力づくり好評です！  
お子様連れなし お一人様参加もOK

バランスボールはリハビリから生まれた  
関節に負担の少ないエクササイズ  
体幹トレーニングに最適！！  
骨盤を支える周りの筋肉を鍛え腰痛予防  
肩こり解消・寝つきがよくなる  
骨盤底筋を鍛えて尿モレ予防  
自律神経を整えて、質の良い睡眠へ



体力づくり・シェイプアップを楽しみながら運動！ 軽快な音楽に合わせて、  
バランスボールに座って・弾んで有酸素運動・筋トレ・全身すっきりストレッチ♪

★ メディアコスモス おどるスタジオ

9/13 (木)

AM 10:30 ~ AM 11:30

#### 【持ち物】

汗ふきタオル・水分補給  
ヨガマット・運動しやすい  
服装（レッスンは裸足で行  
います）

【対象】 一般女性 バランスボールエクササイズが初めての方も参加できます！

◎産後の運動にも適しています 産後1ヶ月検診時に医師から運動の許可のある方  
赤ちゃんと一緒にレッスン参加できます。 **お子様連れてなくても参加可能**

定員 10名様 (先着予約制)

料金 1レッスン60分 1,500円 おつりのないようお願いします

お問い合わせ・申し込み先↓

一般社団法人体カメンテナンス協会認定

TEL 090-2774-3607 (藤田)

バランスボールインストラクター 藤田美香

[uchimika8739@gmail.com](mailto:uchimika8739@gmail.com)

ブログ <http://ameblo.jp/mika-2708>